

SMOOTHIE DU VERGER AU GINSENG

Une boisson douce à base de ginseng, bénéfique en cas de troubles cognitifs. Un rafraîchissement bon pour la fatigue physique ou moral

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/11/thumbnails/Smoothie ginseng.jpg>

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 3 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 tasses)

- 2 pommes
- 1 kiwi
- 3 oranges
- 1 citron
- 1 sachet de thé noir au ginseng

Préparation

Infuser le sachet de thé noir au ginseng dans 50 cl d'eau frémissante durant 5 minutes puis laisser refroidir.

Laver, éplucher les pommes, les agrumes et le kiwi. Mixer les fruits.

Mélanger l'infusion et les jus de fruits. Servir.